

REMAINS OF THE DAY: SUNSET
RIDE ALONG A COASTAL TRAIL
NEAR LAGOS.

Pedal power

THE BEST WAY TO DISCOVER THE ALGARVE IS OFF ROAD
ON TWO WHEELS

**A MELHOR FORMA DE DESCOBRIR O ALGARVE É EM DUAS
RODAS POR CAMINHOS FORA DA ESTRADA**

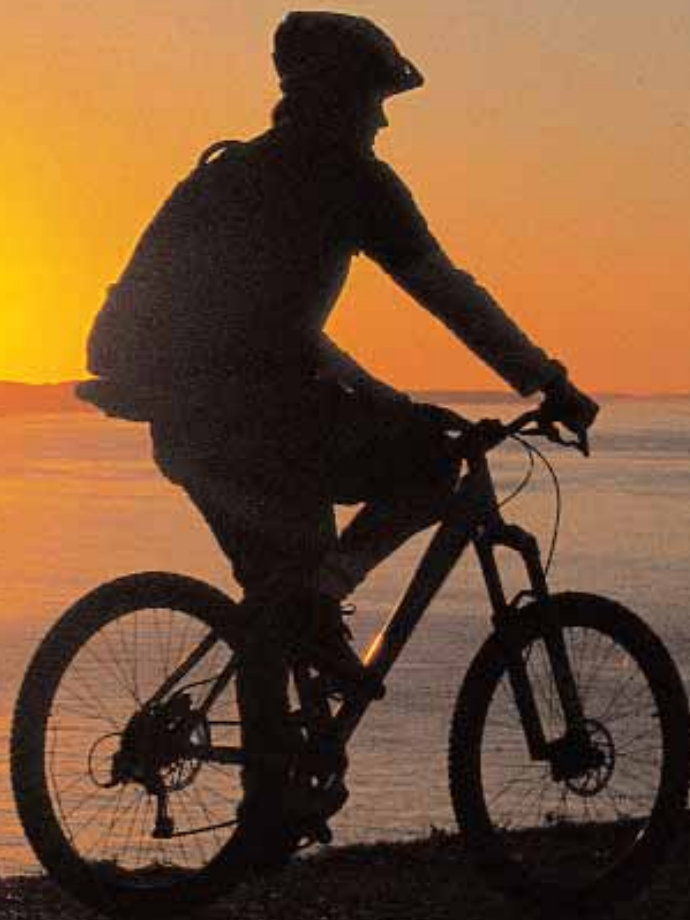
TEXT & PHOTOS PAUL BERNHARDT

A holiday in the Algarve is a different experience to different people. But let's face it, most activities revolve around the beach. And that's fine as far as it goes. The region is after all blessed with some of the best stretches of sand in southern Europe and where else to wind down and forget about the office for a couple of weeks?

But for some, dozing the day away isn't good enough. Instead, they're looking for something a little more upbeat, more daring even. What's more, if it keeps you fit and can be enjoyed out of season as well as during the warmer, drier summer months, so much the better. And no, we are not talking about golf! ►►

Umas férias no Algarve são experiências diferentes para pessoas diferentes. Mas, sejamos reais, a maior parte das actividades estão relacionadas com a praia.

E, por vezes, pode ser suficiente pois esta região é abençoada com algumas das melhores faixas de areia do Sul da Europa. E que melhor local para descansar e esquecer as preocupações ►►





THE RADICAL WAY: JIM CARROLL
TAKES TO THE AIR

The Bikes

The majority of hire bikes are Specialized Hardrock Sport Disc. These have front suspension, disc brakes and 24 gears. They are designed as comfortable trail bikes and suit both novice and expert riders. Also available are female specific frames and saddles; the geometry is altered slightly to make them more comfortable for women. Customers can bring their own bikes with them but should bring spares. The guides carry a selection of spares for their own fleet.

Tips for riders

Wear appropriate clothing; that with wicking base layer is ideal. Shorts or loose trousers

are better than jeans. Bring a rucksack for water, food and spare clothes. Wear comfortable trainers (the best type has waffle soles like Vans or Etnies). If you already have a helmet and riding gloves bring them along. (The company can provide helmets if necessary). Sun cream is recommended, even during the winter months.

Riding Tips

Be relaxed, balanced and confident on your bike. Cadence is very important in mountain biking. This is the rate you are turning the cranks (the pedals). If you spin too quickly, you will tire rapidly and lose traction

on technical ascents. If you spin too slowly you will struggle when attempting to breach obstacles. The most important element of mountain biking is anticipation. Brake before you get to a corner, change gear before a hill and always look as far ahead as you can in order to select the right line to follow and the correct gear to pedal in.

Browse

www.themountainbikeadventure.com
for more information.

The company can combine mountain biking holidays with other activities such as surfing and horse riding.

►► So, what are we talking about? Well, dismantle the stabilisers and say hello to the fun-packed, dynamic world of mountain biking, or more specifically, the Mountain Bike Adventure.

Mountain Bike Adventure is the Algarve's latest leisure option and is run by two English lads, Toby Gornall and Jim Carroll. Their outfit is based in Lagos and offers all year round guided tours and holidays in beautiful countryside and along jaw-dropping coastlines.

Jim and Toby promise some of the best mountain biking Portugal has to offer. Both are fully qualified Mountain Bike Leaders and obtained their qualifications in the UK, which are recognised by British Cycling Federation and the Adventure Activities Licensing Authority. They also hold REC (Rescue Emergency Care) First Aid exam certificates.

In fact, Jim is an ex downhill and XC racer who spent all his free time riding or building tracks throughout the UK before the Algarve's sunny climate induced a permanent move to southern Portugal. Toby has lived in the region for over ten years. He is well known as a surf instructor but has always been a keen mountain biker and has extensive knowledge of local off-road areas. Pooling their resources, know-how and craving for adventure sport, the two friends set up the company last year and the wheels have been spinning ever since.

Toby and Jim welcome total novices as well as expert riders and there's no such thing as a predetermined route. There are literally dozens of trails that can be followed, all of which have been checked, risk assessed and graded. There are easy double tracks over gentle countryside for those wishing to see some of the Algarve but would rather not indulge in technical off road biking. Alternatively, there are single-track rides of 40km-plus for the more intermediate rider. For serious die-hards, the lads know of a 6km free ride track punctuated with jumps and drops and perfectly designed to test extreme mountain bikers. "Only the experienced or the crazy need apply!" quips Jim. "We are very flexible in our arrangements," says Toby. "People can choose half-day or full-day rides, or even spend longer with us. They just have to be prepared to enjoy themselves."

A favourite ride for beginners – and a great introduction to the sport – is a loop that begins and ends near the lighthouse at Ponta da Piedade, near Lagos. The track is easy to follow and meanders over a truly spectacular stretch of coastline. ►►



PATHFINDER: TOBY GORNALL
LEADS A GROUP ON A TRAIL
NEAR SALEMA

►► do escritório durante umas semanas do que na praia?

Mas para algumas pessoas passar o dia sem fazer nada não chega. Preferem algo mais agitado, ou mesmo mais aventureiro. Além disso, tanto melhor se nos traz boa forma e pode ser praticado tanto na estação baixa como nos meses de Verão, mais quentes e secos. E não, não estamos a falar de golfe! Mas, então, de que estamos a falar? Bom, desmontem os estabilizadores e digam olá ao mundo dinâmico e divertido do ciclismo de montanha ou, mais propriamente, à Mountain Bike Adventure.

A Mountain Bike Adventure é a mais recente opção de lazer do Algarve e é gerida por dois rapazes ingleses, o Toby Gornall e o Jim Carroll. Estão sediados em Lagos e oferecem passeios e férias com guias pelo campo e pelas falésias costeiras.

Jim e Toby prometem o melhor que Portugal tem para oferecer em ciclismo de montanha. Ambos são Mountain Bike Leaders qualificados e certificados pelo Reino Unido e são reconhecidos

pela British Cycling Federation e pela Adventure Activities Licensing Authority. Têm, ainda o diploma REC (Rescue Emergency Care) – Cuidados de Emergência e Salvamento.

Jim é um antigo corredor XC e de todo o terreno que passou toda a vida a fazer corridas ou a construir pistas no Reino Unido antes de ser atraído pelo clima solarengo português e mudar-se para o Sul de Portugal. Toby já vive na região há mais de dez anos. É um instrutor de surf bastante conhecido e sempre gostou de praticar bicicleta de montanha, além de que conhece bem a região e os seus caminhos fora das estradas principais. No ano passado, estes dois amigos decidiram juntar os seus recursos, conhecimentos e sede de aventura e criaram esta empresa. Desde então, tudo corre sobre rodas.

Eles tanto recebem os ciclistas principiantes como os mais avançados e não existem rotas pre-determinadas. De facto, existem dezenas de pistas por onde seguir e todos eles já foram estudados e avaliados em termos de risco e dificuldade. ►►



LEISURELY PACE: EASY -
WHEELING OVER GENTLE
COUNTRY SIDE NEAR



As bicicletas

Quase todas as bicicletas para alugar são Specialized Hardrock Sport Disc. Têm suspensão dianteira, travões de disco e 24 mudanças. São bicicletas de montanha confortáveis e são adequadas para todos, desde os principiantes aos mais experientes. Existem também bicicletas para mulheres, com selins e quadros diferentes que as tornam mais cómodas para as mulheres. Os clientes podem levar as suas próprias bicicletas mas devem também levar peças de substituição. Os guias levam peças sobresselentes para as bicicletas da sua frota.

Dicas para ciclistas

Vestir roupas adequadas (as de forro mais maleável são as melhores). Os calções e as calças largas são melhores que as de ganga. Levar uma mochila com água, alguma comida e mais algumas roupas. Calçar sapatos de desporto confortáveis (os melhores são os de sola maleável como os Vans ou os Etnies). Se já tiver capacete e luvas, não se esqueça de os levar. (A empresa disponibiliza capacetes para quem não os tem). Recomenda-se a utilização de protectores solares mesmo durante o Inverno.

Dicas para andar na bicicleta

Tenha confiança na sua bicicleta e mantenha-se seguro e equilibrado. A cadência é muito importante nas bicicletas de montanha pois representa o ritmo que imprime aos pedais. Se os rodar demasiado depressa, cansa-se mais e perde força de tracção nas subidas complicadas. Se os rodar demasiado devagar terá mais dificuldade em ultrapassar os obstáculos. O factor mais importante nesta actividade é a previsão. Travar antes de chegar a uma curva, mudar de mudança antes das subidas e tentar ver sempre o mais longe possível para poder escolher o caminho a seguir e a mudança adequada a essa escolha.

Para mais informações visite

www.themountainbikeadventure.com.

A empresa pode organizar programas de bicicleta de montanha com outras actividades, como surf e equitação.

►► Another coastal route further west towards Salema is equally breathtaking, quite literally. Riders attempting this course should ideally have some previous mountain biking experience under their hat as the trail takes in a steady incline towards a rocky headland.

For the ultimate high though, Jim and Toby can take exponents of the sport inland to Monchique and the 773-m (2,536 ft) Picota mountain. "This is for people who know what they're doing," Jim emphasises, "and it doesn't get much better than this." ■

►► Existem pistas duplas por zonas de relevo mais suave para aqueles que querem conhecer o Algarve mas que não se atrevem por trilhos mais técnicos e difíceis. Em alternativa, também há passeios de mais de 40 km para aqueles que estão mais à vontade em cima do selim. E, para os muito aventureiros e corajosos, os rapazes conhecem um trilho de 6 km cheio de altos e baixos muito adaptado aos ciclistas mais radicais. "Só as pessoas

com mais experiência ou muito malucas é que se devem inscrever neste!", comenta Jim. "Somos muito flexíveis nos nossos programas," acrescenta Toby. "As pessoas tanto podem escolher passeios de meio dia ou de dia inteiro, ou mais ainda se lhes apetecer. Só devem vir preparados para se divertir."

O passeio preferido dos principiantes – e uma ótima introdução a este desporto – é uma volta que começa e termina junto ao farol na Ponta da Piedade, perto de Lagos. A pista é fácil de seguir e serpenteia por uma faixa costeira verdadeiramente espectacular.

Uma outra pista costeira mais para Oeste em direcção a Salema também é de cortar a respiração, no sentido literal da palavra. As pessoas que pretendem experimentar este trilho devem já ter alguma experiência pois é bastante íngreme e desemboca num terreno pedregoso.

E os verdadeiramente radicais podem ser conduzidos por Jim e por Toby para Monchique, no interior, para subir a montanha da Picota (773 metros). "Este é para os mais experientes pois é do mais difícil que há." comenta Jim. ■